

Управление образования Администрации г. Вологды
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 104 «Аленький цветочек»

Программа рассмотрена и принята на
заседании педагогического совета
от 30 августа 2024 г.,
протокол № 1.



Утверждаю:
Заведующий МДОУ
Е.Н. Ермолова
приказ № 165 от 30 августа 2024 г.

**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение плаванию»
Возраст обучающихся: группа 3,5-7 лет
Срок реализации: 1 учебный год (03.09.2024-31.06.2025)**

Автор программы:
Аксенов Николай Васильевич,
педагог дополнительного образования
Узорова Татьяна Михайловна, администратор

Вологда
2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности** «Обучение плаванию» (далее - Программа) для детей 3,5-7 лет рассчитана на 1 учебный год.

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г № 273-ФЗ;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155);
3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629;
4. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
5. Правилами оказания платных образовательных услуг, утвержденными Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 N 1441;
6. Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816. – в отношении обучающихся с 5 лет
7. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МДОУ № 104 «Аленький цветочек» (принято на заседании педагогического совета ДООУ, протокол № 4 от 04.06.2019; утв. приказом заведующего № 75 от 04.06.2019).

Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Деятельность по обучению плаванию осуществляется на основе программы «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» (А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова).

Выдача официального документа об окончании курса и присвоении соответствующей квалификации (уровня) не предусмотрена.

Теоретическое обоснование (педагогическая целесообразность), актуальность и новизна Программы

Актуальность Программы

Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.

Главное в обучении плаванию в детском саду – адаптировать ребенка к водному пространству, по возможности использовать плавание в бассейне как средство оздоровления и полноценного физического развития ребенка, сочетая основы спортивного плавания с решением задач адаптации и профилактики.

Новизна

Программа направлена на обучение спортивным способам плавания и включает в себя упражнения и игры для освоения определенного уровня программы, правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Цель Программы: способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию; вызывать у детей желание качественно выполнять задания, используя плавательные навыки.

Основные задачи Программы:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию.
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.
- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства, учить плавательным навыкам и умениям.
- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде; развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.
- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли.
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Отличительные особенности Программы

Программа составлена в соответствии с особенностями развития конкретной группы детей. Программа технологична, позволяет варьировать учебный материал в зависимости от меняющейся ситуации развития каждого обучающегося. Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений используются задания одного типа, но разного содержания.

Возраст обучающихся

Данная Программа рассчитана на детей в возрасте 3,5-7 лет.

Продолжительность и этапы образовательного процесса

Продолжительность реализации программы – **1 учебный год**, и включает 4 занятия в месяц по 15, 20, 25 и 30 минут каждое в соответствии с возрастной категорией детей. Занятия проходят с периодичностью 1 раз в неделю (вторник или четверг, с учетом формирования подгрупп).

Формы и режим занятий

Форма проведения – групповая, по 10 – 15 человек, предусмотрена и индивидуальная работа. В течение занятия предусмотрены подвижные игры.

Занятия проводятся во второй половине дня.

Основная **форма организации работы** – игровая, индивидуальная работа.

Форма занятий – учебно-тренировочная (тренировка по плаванию, тренинг), игровая деятельность взрослого и детей. Используются игровые, наглядные методы и метод практического показа.

Ожидаемые результаты освоения Программы

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости.
- Расширение адаптивных возможностей детского организма.
- Повышение показателей физического развития детей.
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде.
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения.
- Формирование нравственно-волевых качеств.

В результате освоения программного материала по плаванию занимающиеся **воспитанники знают:**

- правила поведения в бассейне, правила соблюдения техники безопасности;
- краткий обзор развития плавания;

- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм занимающихся;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;

Воспитанники умеют:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине, брасс, дельфин;
- выполнять контрольные нормативы не ниже среднего уровня; - самостоятельно проводить подвижную игру.

Определение результативности - педагогический мониторинг

Педагогический мониторинг проводится 2 раза за период обучения (в середине и в конце) с целью выявления проблем и перспектив работы педагога с данной группой, предполагает использование простого метода – анализа процесса и результатов деятельности ребенка.

Диагностика показателей двигательной подготовленности детей

№ п/п	Упражнение	Инвентарь	Содержание	Оценка
Воспитанники 3,5-5 лет				
1.	Ориентирование в воде с открытыми глазами	Тонущие игрушки, шайбы	На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой руки вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0.3-0.5 м. друг от друга	4 балла - ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе; 3 балла - смог достать 2 предмета; 2 балла - смог достать 1 предмет; 1 балл – достал предмет, не опуская лица в воду и не открывая глаз под водой
2.	Лежание на груди	Надувные игрушки, нарукавники	Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.	4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд; 3 балла - в течение 3-4 секунд; 2 балла - в течение 1-2 секунд; 1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).
3.	Лежание на спине	Надувные игрушки, нарукавники.	Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.	4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд; 3 балла - в течение 3-4 секунд; 2 балла - в течение 1-2 секунд; 1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

4.	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди	пенопластовые доски	Положение тела горизонтально, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.	4 балла – ребенок проплыл 8 м; 3 балла – 6-7м; 2 балла – 4-5м; 1 балл – менее 3м.
----	---	---------------------	--	--

Воспитанники 5-6 лет

1.	Скольжение на груди		Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.	4 балла – ребенок «проскользил» 4 м и более; 3 балла – 3м; 2 балла – 2 м; 1 балл – 1м.
----	---------------------	--	--	---

2.	Скольжение на спине		Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.	4 балла – ребенок «проскользил» 4 м и более; 3 балла – 3м; 2 балла – 2 м; 1 балл – 1м.
----	---------------------	--	---	---

3.	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди	пенопластовые доски	Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.	4 балла – ребенок проплыл 14-16м; 3 балла – 11-13м; 2 балла – 8-10м; 1 балл – менее 8м.
----	---	---------------------	---	--

4.	Плавание произвольным способом		Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.	4 балла – ребенок проплыл 8м и более; 3 балла – 6-7м; 2 балла – 4-5 м; 1 балл – менее 4м.
----	--------------------------------	--	--	---

Воспитанники 6-7 лет

1.	Упражнение «Торпеда» на груди или на спине		Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.	4 балла - ребенок проплыл 8 метров; 3 балла- 6-7 метров; 2 балла- 4-5 метров; 1 балл - менее 4 метров.
----	--	--	--	---

2.	Плавание кролем на груди в полной координации		Проплыть 16 метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.	4 балла - ребенок проплыл 14-16 метров; 3 балла- 11-13 метров; 2 балла- 8-10 метров; 1 балл - менее 8 метров.
3.	Плавание кролем на спине в полной координации		Проплыть 16 метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.	4 балла - ребенок проплыл 14-16 метров; 3 балла- 11-13 метров; 2 балла- 8-10 метров; 1 балл - менее 8 метров.
4.	Плавание произвольным способом		Проплыть 8 м. брассом или комбинированным способом (руки - брасс, ноги-кроль; руки-брасс, ноги- дельфин) в согласовании с дыханием.	4 балла - ребенок проплыл 8 метров и более; 3 балла- 6-7 метров; 2 балла- 4-5 метров; 1 балл - менее 3 метров.

Сводная таблица уровня развития навыков плавания и развития физических качеств детей, занимающихся плаванием

Фамилия, имя ребенка	Навыки плавания					
	Начало года			Конец года		
	в	с	н	в	с	н

Примечание.

В - высокий уровень, С – средний уровень, Н- низкий уровень.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Воспитанники 3,5-5 лет**

№	Тема занятия	Кол-во часов		Форма контроля
		Теоретические	Практические	
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. ТБ.	0.5		беседа
2	Краткий обзор развития плавания.	0.5		беседа
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.	0.5		беседа
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0.5		беседа
5	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	0.5		беседа
6	Оборудование и инвентарь.	0.5		беседа
7	Общая физическая подготовка.		3	Мониторинг способностей
8	Специальная физическая подготовка.		4	Мониторинг способностей
9	Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней		3	Мониторинг способностей
10	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине		3	Мониторинг способностей
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		3	Мониторинг способностей

12	Обучение выдоху в воду		4	Мониторинг способностей
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		3	Мониторинг способностей
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		3	Мониторинг способностей
15	Обучение координационным возможностям в воде.		3	Мониторинг способностей
16	Выполнение контрольных тестов.		3	Мониторинг способностей
17	Подвижные игры		4	Мониторинг способностей
Итого:		3	37	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Воспитанники 5-6 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов		Форма контроля
		Теоретические	Практические	
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. ТБ.	0.5		беседа
2	Краткий обзор развития плавания.	0.5		беседа
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.	0.5		беседа
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0.5		беседа
5	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	0.5		беседа
6	Оборудование и инвентарь.	0.5		беседа
7	Общая физическая подготовка.		3	Мониторинг способностей
8	Специальная физическая подготовка.		4	Мониторинг способностей
9	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		3	Мониторинг способностей
10	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.		3	Мониторинг способностей
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		3	Мониторинг способностей
12	Обучение выдоху в воду		4	Мониторинг способностей
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		3	Мониторинг способностей
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		3	Мониторинг способностей
15	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.		3	Мониторинг способностей

16	Выполнение контрольных тестов.		3	Мониторинг способностей
17	Подвижные игры		4	Мониторинг способностей
	Итого:	3	37	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Воспитанники 6-7 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов		Форма контроля
		Теоретиче	Практич	
		ские	еские	
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. ТБ.	0.5		беседа
2	Краткий обзор развития плавания.	0.5		беседа
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.	0.5		беседа
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0.5		беседа
5	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	0.5		беседа
6	Оборудование и инвентарь.	0.5		беседа
7	Общая физическая подготовка.		3	Мониторинг способностей
8	Специальная физическая подготовка.		4	Мониторинг способностей
9	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		3	Мониторинг способностей
10	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.		3	Мониторинг способностей
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		3	Мониторинг способностей
12	Обучение выдоху в воду		4	Мониторинг способностей
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		3	Мониторинг способностей
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		3	Мониторинг способностей
15	Обучение облегченным способом плавания		3	Мониторинг способностей
16	Выполнение контрольных тестов.		3	Мониторинг способностей
17	Подвижные игры		4	Мониторинг способностей
	Итого:	3	37	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Непосредственно образовательная деятельность (теория)
Воспитанники 3,5-5 лет

№ темы	Название	Краткое содержание
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности	Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.
2	Краткий обзор развития плавания	История зарождения плавания.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.	Части тела и внутренние органы человека.
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна.
5	Основы техники плавания (кроль)	Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль».
6	Оборудование и инвентарь.	Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

Непосредственно образовательная деятельность (практика)
Воспитанники 3,5-5 лет

№ темы	Организационная цель	Краткое содержание
1	Общая физическая подготовка.	<p><i>Строевые упражнения:</i> Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте.</p> <p><i>Ходьба:</i> На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприседе, в полном приседе, по прямой.</p> <p><i>Подскоки:</i> На одной, на двух, на месте, в движении.</p> <p><i>Бег:</i> Обычный, змейкой, с выполнением задания по звуковому сигналу.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.</p>
2	Специальная физическая подготовка.	Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплытие и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

3	Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.	Организованный выход в воду (индивидуальный). Поточный вход в воду, умывание в воде бассейна, плескание, движение руками в воде, игры связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.
4	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.	Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами.
5	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.
6	Обучение выдоху в воду.	Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду
7	Обучение лежать на воде на груди и спине.	Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.
8	Обучение скольжению в воде на груди и спине.	Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.
9	Обучение координационным возможностям в воде	Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.
10	Выполнение контрольных тестов.	

**Непосредственно образовательная деятельность (теория)
Воспитанники 5-6, 6-7 лет**

№ темы	Название	Краткое содержание
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности	Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.
2	Краткий обзор развития плавания	История зарождения плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов входящих в данный вид спорта.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.	Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении,

		значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении.
5	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин».
6	Оборудование и инвентарь.	Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

**Непосредственно образовательная деятельность (практика)
Воспитанники 5-6, 6-7 лет**

№ темы	Организационная цель	Краткое содержание
1	Общая физическая подготовка.	<p><i>Строевые упражнения:</i> Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте, направо, налево кругом на 180 и 360 градусов – переступанием и в прыжке. Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре.</p> <p><i>Ходьба:</i> На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприседе, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.</p> <p><i>Подскоки:</i> На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении.</p> <p><i>Бег:</i> Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.</p>
2	Специальная физическая подготовка.	Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения

		для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания.
3	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине.	Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.
4	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.	Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.
5	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.	Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.
6	Обучение выдоху в воду.	Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду.
7	Обучение лежать на воде на груди и спине.	Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.
8	Обучение скольжению в воде на груди и спине.	Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.
9	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине	Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.
10	Выполнение контрольных тестов.	

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия ¹	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь 2024 – Июнь 2025	01.09.2024-30.06.2025	Вторник, четверг, 15.50-16.20	тренинг/тренировка	40	1-17	Бассейн	Беседа, мониторинг способностей

Методическое обеспечение Программы

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Младший дошкольный возраст (3-4 года) характеризуется особенностью развития дыхательной системы - устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (4-5 лет) характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3-4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено. Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

¹ Время занятия может быть изменено в связи с непредвиденными обстоятельствами (карантин, мероприятие в ДОУ и пр.)

Старший дошкольный возраст (5-6 лет). Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

Старший дошкольный возраст (6-7 лет) характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Групповые занятия имеют традиционную структуру и состоят из вводной, основной, заключительной частей.

Методы обучения плаванию делятся на три группы: наглядные, словесные и практические.

Наглядные методы создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений.

Словесные методы включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с малышами словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания малышей; следует широко использовать сравнения с движениями и действиями, известными ребенку.

Практические методы — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

Навыки плавания у детей совершенствуются при использовании **различных средств обучения плаванию.**

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводных упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по бассейну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки ногами вперед.

5. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Последовательность освоения техники плавания:

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
- совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Материально-техническое оснащение Программы

Для реализации Программы необходим плавательный бассейн.

Помещение бассейна включает входное помещение – раздевалку, оборудованную скамейками, фенами, душевую, туалет. Помещение должно быть уложено дорожками, в том числе резиновыми. Чаша бассейна должна быть оснащена лесенкой для спуска, поручнем.

Для соблюдения правил ТБ необходим шест спасательный нетонущий, спасательные круги.

Бассейн должен быть оснащен термометрами: комнатным и водным.

Необходимым оборудованием для занятий являются нудлсы, плавательные доски, надувные плавательные игрушки, мелкие игрушки плавающие, тонущие игрушки, мячи разного размера, обручи, плавающее кольцо, надувные пляжные мячи.

Для воспитанников необходимы сланцы, нарукавники, шапочки.

Список использованной литературы

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. «Плавание, техника обучения детей с раннего возраста» - Петрова Н.Л., Баранов В.А., 2008.
3. Рыбак М., Глушкова Г., Поташова Г. «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. - Москва, Обруч, 2010.
4. Чеменева А.А., Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста». - Санкт-Петербург, 2011.